

## TINGKAT PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAHASISWA TENTANG POLA MAKAN YANG SEHAT DI AKPER SANDI KARSA

\* Darmi Arda \*

---

*Dosen tetap Akademi Keperawatan Sandi Karsa  
Makassar*

### ABSTRAK

Remaja kelak akan menjadi sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif untuk mencapai semua itu maka diperlukannya pola hidup sehat seperti pola makan yang sehat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Mengetahui Gambaran tingkat pengetahuan dan perilaku mahasiswa/i tingkat I tentang pola makan yang sehat. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian deskriptif. Jumlah sampel digunakan 60 responden, penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena.

Hasil penelitian bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 59 (98,3%) responden, dan yang memiliki pengetahuan yang rendah yaitu 1 (1,7%) responden. Sedangkan mahasiswa yang memiliki perilaku baik tentang pola makan yang sehat yaitu sebanyak 42 (70,0%) responden, sedangkan yang memiliki perilaku kurang baik yaitu sebanyak 18 (30,0%) responden.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dari 60 mahasiswa tingkat I tentang perilaku pola makan dan tingkat pengetahuan, mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi lebih banyak dari pada yang berperilaku baik.

Diharapkan menjadi salah satu sumber informasi bagi Mahasiswa dalam menerapkan pola makan yang sehat, hal ini merupakan informasi yang berharga untuk melakukan atau menentukan kebiasaan perilaku pola makan Mahasiswa

Kata kunci : pengetahuan, perilaku, pola makan sehat

### PENDAHULUAN

Remaja kelak akan menjadi sumber daya manusia yang melanjutkan tongkat estafet pembangunan, sehingga perlu dipersiapkan untuk menjadi tenaga yang berdaya kerja tinggi serta produktif. Khusus bagi remaja putri, masa remaja juga merupakan masa persiapan untuk menjadi calon ibu. Remaja merupakan kelompok peralihan dari anak-anak kedewasa dan merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya pengaruh pada masalah konsumsi makanan. Adapun kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas, makan berlebih,

mengikuti trend dengan makan *fastfood* dan sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Moehji, 2003).

Jumlah remaja di Negara berkembang tumbuh dengan pesat. Kelompok ini pada lima tahun terakhir merupakan salah satu perhatian utama karena gaya hidup mereka yang unik dan berbeda dengan kelompok umur lainnya dari generasi sebelumnya. Sifat energi pada usia remaja menyebabkan aktifitas tubuh meningkat. Selain itu keterlambatan tumbuh kembang pada usia sebelumnya akan dikejar pada usia ini. Pemenuhan kecukupan gizi sangat penting agar tumbuh kembang berlangsung sempurna (Moehji, 2003).

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007, menggunakan standar WHO secara nasional prevalensi kurus usia 6-14 tahun (usia sekolah) adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan. Sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%. Prevalensi kurus di Sulawesi Selatan adalah 15,5% pada laki-laki dan 13,4% pada perempuan, sedangkan prevalensi BB lebih pada laki-laki 7,4% dan 4,8% pada perempuan. Untuk Kabupaten Bantaeng prevalensi kurus adalah 17,6% pada laki-laki dan 7,5% pada perempuan dan BB lebih 9,2% pada laki-laki dan 7,9% pada perempuan.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apa bila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2001).

Data asupan energi secara nasional sebesar  $1735,5 \pm 784,1$  kkal/kapita/hari, di Sulsel mencapai  $1504,6 \pm 586,6$  kkal/kapita/hari, dan di Kabupaten Bantaeng  $1303,1 \pm 499,8$  kkal/kapita/hari. Data asupan protein secara nasional sebesar  $55,5 \pm 26,4$  gram/kapita/hari, di Sulsel mencapai  $54,0 \pm 23,9$  gram/kapita/hari, dan di Kabupaten Bantaeng  $44,4 \pm 21,1$  gram/kapita/hari. Asupan energi dan protein pada remaja tingkat Kecamatan di Kabupaten tidak pernah tersedia.

Meskipun data asupan energi dan protein tidak tersedia untuk kelompok usia remaja namun berdasarkan data riset kesehatan dasar tahun 2007 ditemukan bahwa persentase rumah tangga dengan konsumsi energi dan protein lebih rendah dari propinsi di Sulawesi Selatan tertinggi di perkotaan disbanding dengan di pedesaan dan semakin tinggi pengeluaran maka persentase konsumsi energi dan protein semakin naik (Litbangke, 2007).

Beberapa data pembandingan untuk menduga asupan energi dan protein pada remaja diambil dari penelitian yang dilakukan Tritindkk, pada enam kota besar

di Indonesia (Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya dan Denpasar), didapatkan bahwa remaja yang mengkonsumsi makanan modern seperti Fried Chickendan Burger, sekitar 15,20% tidak makan siang. Bila hal ini dibiarkan tanpa terkendali maka pada akhirnya, mereka akan mengalami masalah gizi yang salah.

Penelitian yang dilakukan oleh Asmini Asti (2008) mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada siswa Madrasah Tsanawiyah didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,21% dan status gizi baik 57,31%. Penelitian lain yang dilakukan Nurbaety Junus (2003) yang berhubungan dengan status gizi di Kecamatan Tompobulu Kabupaten Bantaeng menunjukkan bahwa remaja yang mempunyai status gizi baik 64,9% sedangkan status gizi kurang 31,1% dan status gizi buruk 4,1%.

Beberapa fakta awal yang dikemukakan menurut hasil studi pendahuluan di kampus sandi karsa makassar adalah 53% siswa tidak mengetahui menu seimbang dan jenis makanan yang mengandung zat gizi, dan sebanyak 33,3% tidak makan siang setelah sampai di rumah/kos karena di kuliah sudah jajan mie instant. Asupan gizi secara aktual belum terungkap sehingga melahirkan dugaan asupan gizi remaja dapat lebih rendah dibanding kebutuhan atau sebaliknya. Hal ini dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pola makannya. Pengetahuan gizi dan pola makan akan saling berinteraksi pada ruang dan waktu tertentu dimana remaja berinteraksi dengan lingkungan perkuliahan dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

Berdasarkan latar belakang diatas dan pengalaman selama mengamati pola makan mahasiswa/i Akper tingkat I Sandi Karsa Makassar dengan melihat banyaknya mahasiswa/i yang berperilaku makan-makanan yang instan/cepat saji seperti indomie, sea food, DLL. Sehingga peneliti tertarik meneliti pengetahuan dan perilaku pola makan mahasiswa/i tingkat I Sandi Karsa Makassar

## TINJAUAN PUSTAKA

### Tinjauan Umum tentang Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

Pengetahuan (*knoeledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga), dan indera penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2010).

### Tinjauan Umum Tentang Perilaku

Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi dan genetika.

Bimo Walgito (2003) berpendapat bahwa sikap yang ada pada seseorang akan memberikan warna atau corak pada perilaku atau perbuatan orang yang bersangkutan. Sementara sikap pada umumnya mengandung tiga komponen yang membentuk struktur sikap, yaitu: komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif.

Dalam sosiologi, perilaku dianggap sebagai sesuatu yang tidak ditujukan kepada orang lain dan oleh karenanya merupakan suatu tindakan sosial manusia yang sangat mendasar. Perilaku tidak boleh disalahartikan sebagai perilaku sosial, yang merupakan suatu tindakan dengan tingkat lebih tinggi, karena perilaku sosial adalah perilaku yang secara khusus ditujukan kepada orang lain. Penerimaan terhadap perilaku seseorang diukur relatif terhadap norma sosial dan diatur oleh berbagai kontrol sosial. Dalam kedokteran perilaku seseorang dan keluarganya dipelajari untuk mengidentifikasi faktor penyebab, pencetus atau yang memperberat timbulnya masalah kesehatan. Intervensi terhadap perilaku seringkali dilakukan dalam rangka

penatalaksanaan yang holistik dan komprehensif.

Perilaku manusia dipelajari dalam ilmu psikologi, sosiologi, ekonomi, antropologi dan kedokteran. Perilaku seseorang dikelompokkan ke dalam perilaku wajar, perilaku dapat diterima, perilaku aneh, dan perilaku menyimpang.

### Tinjauan Umum Tentang Pola Makan

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pola diartikan sebagai suatu system, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2001). Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Sedangkan yang dimaksud pola makan sehat dalam penelitian ini adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis bahan makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya (Tati, 2011).

Pola makan yang dianjurkan adalah pola yang sumbangan energinya 60-70% berasal dari karbohidrat, 15-20% dari protein dan 20-30% dari lemak, disamping cukup akan vitamin, mineral dan serat. Pola makan tersebut terbagi dalam 3 periode yaitu sarapan, makan siang dan makan malam. Peranan sarapan tidak boleh diabaikan, karena makanan menentukan kerja tubuh dari pagi hingga siang hari (Gizi.net).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran macam dan model bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Persagi, 2006). Pola makan dengan menu seimbang perlu dimulai dan dikenal dengan baik sehingga terbentuk kebiasaan makan-makanan seimbang dikemudian hari.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan keadaan atau status fenomena. Dalam hal ini peneliti yang ingin mengetahui hal – hal yang berhubungan dengan keadaan sesuatu. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif yang akan mengukur/menilai tingkat pengetahuan dan perilaku mahasiswa/i tentang pola makan yang sehat di Akper Sandi Karsa Makassar

### Tempat dan waktu penelitian

Tempat adalah lokasi penelitian. Penelitian ini akan dilakukan di Kampus Sandi Karsa Makassar.

Waktu adalah seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung, penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2017.

### Populasi dan sampel

#### Populasi

Populasi penelitian adalah keseluruhan objek penelitian (Suyanto, 2011), Populasi yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i di kampus sandi Karsa Makassar adalah sebanyak 121 orang.

#### Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek penelitian dan dianggap mewakili populasi tersebut (Suyanto, 2011). Sampel penelitian adalah perilaku pola makan sehat di Kampus Sandi Karsa Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah non probability sampling dimana sampel yang memenuhi criteria inklusi yang dimasukkan menjadi responden yaitu Mahasiswa/i yang kuliah di kampus Sandi Karsa Makassar yaitu sebanyak 60 responden.

Sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus dari Slovin (Nursalam, 2008) :

$$n = \frac{N}{1 + N (D)^2}$$

Keterangan:

n : Besar sampel

N : Besar populasi

d : Tingkat

kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (0.05)

$$n = \frac{121}{1 + 121 (0,05)^2} \quad n$$

$$= \frac{121}{1 + 121 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{121}{1,3025}$$

$$\frac{121}{1,3025} = 91,32 \quad n = 91$$

1. Kriteria Inklusi
  - a. Mahasiswa/i tingkat I sandi Karsa yang menjadi responden
  - b. Mahasiswa yang bersedia mengisi kuisioner.
  - c. Mahasiswa/i yang kuliah dan hadir saat penelitian
2. Kriteria Eksklusi
  - a. Tidak bersedia mengisi kuisioner.
  - b. Mahasiswa yang tidak hadir saat penelitian

### Prosedur Penelitian

1. Melakukan sosialisasi kepada direktur Keperawatan Sandikarsa yang bersangkutan mengenai maksud dan tujuan mengadakan penelitian di kampus sandi karsa tersebut.
2. Mengambil data seluruh jumlah Mahasiswa/i yang berada di kampus Sandi Karsa
3. Pengumpulan data tentang pengetahuan dan perilaku Mahasiswa/i Tingkat I tentang pola makan sehat di kampus Sandi Karsa wawancara menggunakan kuisioner.
4. Mengolah dan menganalisis data yang telah didapatkan.

### Cara Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini dilakukan pengumpulan data primer dan data sekunder:

1. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sampel melalui perilaku pola makan mahasiswa.
2. Data sekunder adalah data yang diperoleh dari kampus.
3. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner, alat tulis menulis, personal computer. Lembaran kuisioner meliputi data demografi yaitu nomor responden, nama responden, umur, dan jenis kelamin responden.

Setiap pernyataan diberi scoring dengan skala Guttman dimana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberinilai 0.

### Analisis data

#### Pengolahan data

Pengolahan data dengan menggunakan perangkat lunak computer. Kegiatan ini melalui beberapa tahapan (Mnotoatmodjo,2010)

#### a. Teknik pengolahan data

- 1) *Editing*  
Melakukan pemeriksaan kelengkapan kejelasan dan kesesuaian antara jawaban yang satu dengan yang lain.
- 2) *Koding*  
Mengklasifikasikan jawaban responden dan melakukan pengkodean dan dipindahkan kelembaran koding.
- 3) *Tabulating*  
Menyusun dan menghitung data hasil pengkodean untuk disajikan dalam table.
- 4) *Entry*  
Memasukan data yang sudah benar kedalam komputer
- 5) *Cleaning*  
Pembersihan data yaitu upaya pengecekan kembali data yang sudah dimasukkan dalam program computer apakah ada kesalahan dalam pemasukan data kedalam computer.

### Etika penelitian

Etika penelitian bertujuan untuk melindungi hak-hak subyek antara lain menjamin kerahasiaan identitas, hak privasi dan martabat responden. Dalam melakukan penelitian ini mendapat izin dari direktur kampus sandi karsa Makassar.

Setelah mendapat izin, barulah melakukan penelitian dengan menekankan etika yang meliputi :

1. *Informed Consent* (Lembaran Persetujuan)  
Lembaran persetujuan ini di berikan dan dijelaskan kepada responden yang diteliti memenuhi criteria inklusidan disertai judul penelitian, dengan tujuan supaya responden dapat mengerti maksud dan tujuan peneliti. Bila dalam

penelitian, responden menolak atau tidak bersedia maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghormati hak-hak responden.

#### 2. *Anonymity* ( Tanpa Nama )

Untuk menjaga kerahasiaan subyek atau responden, peneliti tidak akan mencantumkan nama subyek atau responden, pada lembar pengumpulan data yang di isi responden atau subyek, tetapi lembar tersebut diberikode atau inisial.

#### 3. *Confidentiality* ( kerahasiaan )

Kerahasiaan informasi responden dijamin oleh peneliti. Hanya kelompok data tertentu yang akan dilaporkan sebagai hasil penelitian.

### HASIL PENELITIAN

Penelitian mengenai tingkat pengetahuan dan perilaku mahasiswa tentang pola makan sehat di Akper Sandi Karsa Makassar. Dari penelitian yang dilakukan diperoleh sampel sebanyak 60 responden cara pengambilan data dilakukan menggunakan kuesioner.

#### 1. Karakteristik responden

**Tabel 4.1**

**Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Umur Responden**

Umur	Frekuensi	Presentase
18 tahun	4	6,7
19 tahun	17	28,3
20 tahun	32	53,3
21 tahun	7	11,7
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

*Sumber data primer 2017*

Dari tabel 4.1 diatas menunjukan bahwa responden yang berumur 18 tahun berjumlah 4 orang (6,7%) responden, 17 orang (28,3%) responden adalah berumur 19 tahun, yang berumur 20 tahun berjumlah 32 orang (53,3%), sedangkan 21 tahun berjumlah 7 orang (11,7%).

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan**  
**Karakteristik**  
**Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	31	51,7
Perempuan	29	48,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

*Sumber data primer 2017*

Dari tabel 4.2 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 31 (51,7) responden, sedangkan perempuan sebanyak 29 (48,3) responden.

**Tabel 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan**  
**Pengetahuan Responden**

Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
Rendah	1	1,7
Tinggi	59	98,3
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

*Sumber data primer 2017*

Dari tabel 4.3 menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 59 (98,3) responden, dan yang memiliki pengetahuan yang rendah yaitu 1 (1,7) responden.

**Tabel 4.4**  
**Distribusi Frekuensi Berdasarkan**  
**Perilaku Responden**

perilaku	Frekuensi	Presentase
Kurang	18	30,0
Baik	42	70,0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,0</b>

*Sumber data primer 2017*

Dari tabel 4.4 diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki perilaku baik tentang pola makan yang sehat yaitu sebanyak 42 (70,0) responden, sedangkan yang memiliki perilaku kurang baik yaitu sebanyak 18 (30,0) responden.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan mahasiswa tentang pola makan yang sehat di akper sandi karsa makassar. Berdasarkan analisa dan interpretasi data yang didapat bahwa sebagian besar berpengetahuan baik yaitu

sebanyak 59 (98,3%) responden, dan yang memiliki pengetahuan yang kurang yaitu 1 (1,7%) responden.

Menurut Nursalam (2009) bahwa makin tinggi pendidikan seseorang, maka makin tinggi pula pengetahuan yang dimiliki.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan dominan yang sangat penting terbentuknya tindakan seseorang. Responden yang berpendidikan tinggi akan mudah menyerap informasi, sehingga ilmu pengetahuan yang dimiliki lebih tinggi namun sebaliknya responden yang berpendidikan rendah akan mengalami hambatan dalam penyerapan informasi sehingga ilmu yang dimiliki juga lebih rendah yang berdampak dalam kehidupannya

Perilaku mahasiswa tentang pola makan yang sehat di akper sandi karsa makassar.

Dari hasil penelitian didapatkan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki perilaku baik tentang pola makan yang sehat yaitu sebanyak 42 (70,0) responden, sedangkan yang memiliki perilaku kurang baik yaitu sebanyak 18 (30,0) responden.

Pendekatan yang sering digunakan untuk memahami perilaku manusia adalah; pendekatan kognitif, reinforcement, dan psikoanalitis. Berikut penjelasan ketiga pendekatan tersebut dilihat dari; penekanannya, penyebab timbulnya perilaku, prosesnya, kepentingan masalah di dalam menentukan perilaku, tingkat kesadaran, dan data yang dipergunakan.

Perilaku manusia adalah sekumpulan perilaku yang dimiliki oleh manusia dipengaruhi oleh adat, sikap, emosi, nilai, etika, kekuasaan, persuasi dan genetika. Bimo Walgito (2003) berpendapat bahwa sikap yang ada pada seseorang akan memberikan warna atau corak pada perilaku atau perbuatan orang yang bersangkutan. Sementara sikap pada umumnya mengandung tiga komponen yang membentuk struktur sikap, yaitu: komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen konatif

Usia 19-21 merupakan usia produktif bagi seseorang untuk dapat memotivasi diri memperoleh pengetahuan yang sebanyak-banyaknya. Bahwa responden yang berumur 18 tahun berjumlah 4 orang (6,7%) responden, 17 orang (28,3%) responden adalah berumur 19 tahun, yang berumur 20 tahun berjumlah 32 orang (53,3%), sedangkan 21 tahun berjumlah 7 orang (11,7%).

Dari hasil penelitian, responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih dominan yaitu menunjukkan bahwa jenis kelamin responden paling banyak adalah laki-laki yaitu sebanyak 31 (51,7%) responden, sedangkan perempuan sebanyak 29 (48,3%) responden.

### KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

Bahwa bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi yaitu sebanyak 59 (98,3) responden, dan yang memiliki pengetahuan yang rendah yaitu 1 (1,7) responden.

Sedangkan mahasiswa yang memiliki perilaku baik tentang pola makan yang sehat yaitu sebanyak 42 (70,0) responden, sedangkan yang memiliki perilaku kurang baik yaitu sebanyak 18 (30,0) responden.

### SARAN

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Pendidikan Keperawatan  
Diharapkan menjadi salah satu sumber informasi bagi Mahasiswa dalam menerapkan pola makan yang sehat, hal ini merupakan informasi yang berharga untuk melakukan atau menentukan kebiasaan perilaku pola makan Mahasiswa.
2. Bagi Mahasiswa  
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana untuk kebijakan dalam meningkatkan perilaku pola makan yang sehat bagi Mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan sebagai

sumbangan ilmiah bagi penelitian selanjutnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pola makan yang sehat bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya dengan topik dan ruang lingkup yang sama dengan penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Notoatmojo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Nursalam. 2011. *Konsep & Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- \_\_\_\_\_. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA
- Wawan, A dan Dewi M. 2010. *Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika